

12.04.2025 1сб

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
215	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24, Калорийность-308	58-28
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	5-92
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-09
58,61	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-19, Калорийность-109	5-22
507,61	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-84, Калорийность-590	73-51
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Калорийность-96	10-79
200	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	11-86
90	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167	38-10
150	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-131	31-12
200	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-25, Калорийность-83	13-22
24	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-14
29,46	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-53	2-15
753,46	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-105, Калорийность-708	109-38
753,46	Итого за день	Белки-45, Жиры-43, Углеводы-188, Калорийность-1 298	182-89

Бухгалтер-
калькулятор

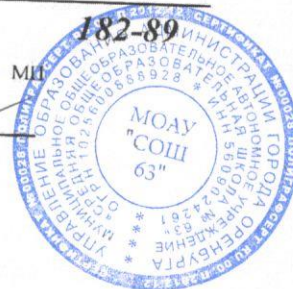
Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП



12.04.2025 1сб

Меню СОШ (7-11, 2 см)

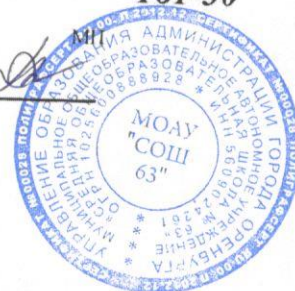
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Салат из моркови морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112	12-59
200	Суп крестьянский с крупой капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107	11-86
230	Каша гречневая с отварной курицей филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329	62-34
200	Напиток лимонный лимон, сахар-песок	Углеводы-16, Калорийность-63	13-22
23,59	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-10
40	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
763,59	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-740	105-08
Полдник			
50	Рогалик со сгущенным молоком мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-89
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	56-22
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-33, Углеводы-149, Калорийность-1052	161-30

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

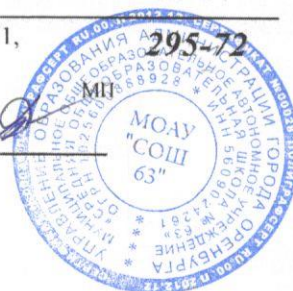
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-18, Углеводы-27, Калорийность-344	65-05
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	31-68
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-09
56	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-98
696	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93, Калорийность-631	105-80
Обед			
100	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	17-98
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-134	14-83
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в/к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202	42-33
180	Капуста тушеная <i>капуста в/к, лук в/к, морковь в/к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	37-34
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-57	11-90
24	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-14
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-54	2-23
864	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119, Калорийность-820	128-75
Полдник			
75	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, углеводы-41, Калорийность-262	14-84
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-49
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-84
355	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60, Калорийность-399	61-17
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-61, Углеводы-271, Калорийность-1 850	295-72

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

12.04.2025 1сб

Меню СОШ ОВЗ (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак215 **Каша гречневая с отварной курицей**

Белки-13, Жиры-13, Углеводы-24, Калорийность-308

*филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная*34 **Печенье сахарное**

Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142

200 **Чай фруктовый (яблоко)***сахар-песок, яблоко, чай черный лист*

Углеводы-15, Калорийность-62

53,11 **Хлеб пшеничный**

Белки-4, Углеводы-17, Калорийность-99

Завтрак236,1 **Бутерброд с повидлом***повидло, батон нарезной*

Углеводы-11, Калорийность-47

200 **Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный лист*

Углеводы-15, Калорийность-60

738,21**Итого за 1-я смена** Белки-20, Жиры-17, Углеводы-108,
Калорийность-691**81-82****Обед**70 **Салат из моркови***морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное*

Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-112

200 **Суп крестьянский с крупой***капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная*

Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20, Калорийность-107

230 **Каша гречневая с отварной курицей**

Белки-14, Жиры-14, Углеводы-26, Калорийность-329

*филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная*190 **Напиток лимонный***лимон, сахар-песок*

Углеводы-15, Калорийность-60

25,5 **Хлеб пшеничный**

Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61

40 **Хлеб ржано-пшеничный**

Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72

Полдник36,1 **Бутерброд с повидлом***повидло, батон нарезной*

Углеводы-11, Калорийность-47

200 **Чай с сахаром***сахар-песок, чай черный лист*

Углеводы-15, Калорийность-60

991,6**Итого за 2-я смена** Белки-25, Жиры-26, Углеводы-127,
Калорийность-848Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

